Ose Tes questions en valent la peine

WSCC

PROFESSIONNELS DE LA COIFFURE

CAUSERIES SUR LA BOÎTE À OUTILS

BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES (BMS)

Une blessure musculo-squelettique (BMS) est une lésion ou une affection des muscles, des tendons, des ligaments, des articulations, des nerfs ou des vaisseaux sanguins. Elle est causée par un effort excessif, des mouvements répéti-tifs ou des postures inconfortables. Les claquages musculaires ou tendineux, les entorses ligamentaires et les tendinites sont quelques-unes des BMS les plus courantes.

PRÉCAUTIONS

Voici quelques mesures que les employeurs ou les travailleurs peuvent prendre pour réduire le risque de blessures :

1. Fournir un tapis anti-fatigue ou utiliser des semelles anti-fatigue;
2. Utiliser des chaises ou des tabourets pour alterner entre la position assise et debout;
3. Porter des chaussures confortables à talons bas;
4. Ajuster la hauteur de la chaise de façon à pouvoir travailler debout les bras détendus;
5. Utiliser un séchoir à cheveux à manche étroit, facile à saisir;
6. Sensibiliser les travailleurs aux facteurs de risque des BMS;
7. Prendre des micropauses et changer fréquemment de position;
8. S'étirer, bouger pour faire circuler le sang dans le corps.

EXEMPLES DE **DANGERS**

Certains aspects de votre travail peuvent vous exposer à des facteurs de risque de blessure. Le risque de blessure dépend de la durée et de la fréquence d'exposition au facteur de risque. Les gestes suivants des professionnels de la coiffure constituent des facteurs de risque de BMS :

- Maintenir une position debout pendant de longues périodes de temps;
- Lever ou tenir les bras en l'air sans aucun appui lors d'un traitement capillaire, de la coupe ou du coiffage des cheveux;
- Tenir le séchoir à cheveux pendant de longues périodes de temps;
- Pencher le dos vers l'avant à la taille pour laver les cheveux;
- Fléchir à répétition les poignets en coupant ou en coiffant les cheveux.

BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES
▪ MUSCULOSKELETAL INJURIES ▪ NUKINGNUT AANNIRNIQ ▪ ᐊᐅᒻᒥᖕᒐᖅᑐᑦ ᐊᓐᓂᐊᑖᕐᓇᖅᑐᑦ

*Adapté avec l'autorisation de WorkSafeBC.